

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndaluciaTECUIDA

Si sufre hipertensión

Mantenga su presión arterial por debajo de las cifras indicadas por su médico, habitualmente **por debajo de 140/90 mmHg!**

Mantenga un estilo de vida saludable:



Alimentación: Reducir sal y no tomar enlatados o precocinados, aumentar frutas y verduras y utilizar lácteos desnatados. Beba al menos 2 litros de agua al día.



Practique ejercicio físico regularmente.



Modere el consumo de té y café y evite el alcohol y tabaco (solicite ayuda a su profesional sanitario para dejar este hábito).



Intente controlar su peso.



Aprenda técnicas de control de estrés.



Acuda a su médico si no lo consigue.



No olvide tomar su medicación a diario.



Aprenda a realizar una medida correcta de su presión arterial (consulte con su enfermera para su aprendizaje).



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

+info
SaludResponde
955 545 060